૪૭૩૯

॥ ॐ ॥

॥ श्रीं ॥

साम वेदनी
वेदोक्त त्रिकाळी संध्या.

સામવેદી બ્રાહ્મણોને ભેટ આપવા માટે

પ્રકટ કરનાર,

શંભુપ્રસાદ ભગવતરાય

મંગલપુર. સૌરાષ્ટ્ર.

અમદાવાદ

ધીકાંટે "યુનિયન પ્રિન્ટિંગ" પ્રેસમાં છાપી.

સંવત ૧૯૪૭ સને ૧૮૯૧.

પાતંજલ યોગ દર્શન.

રચનાર—**મહાશય નથુરામ શર્મા.**

આ ગ્રંથ ષડ્દર્શનમાંનો એક છે. યોગનો જુનામાં જુનો ગ્રંથ હાલમાં આજ છે. જેમાં યોગને લગતી તમામ પ્રક્રિયાઓ સૂત્રમાં ગોઠવીછે. યોગની મહત્તા અને તે દ્વારા થતો આ લોક પરલોકનો લાભ એટલો બધો સુપ્રસિદ્ધ છે કે તે વિષે વિશેષ વિવેચન કરવું એ અનુચિત ગણાય. આ ગ્રંથમાં મૂળ સૂત્ર, તેનો ભાવાર્થ અને ભાવાર્થનું લંબાણુથી વિવેચન સરળ ગુજરાતી ભાષામાં કરવામાં આવ્યું છે. મૂળ ગ્રંથપર વેદવ્યાસનું ભાષ્ય, તેમજ વિજ્ઞાન ભિક્ષુ, ભોજરાજ, વાચસ્પતિ મિશ્ર અને રામાનંદ સરસ્વતિ વગેરેની ટીકાઓ છે તે સર્વને, તથા હાલના વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં રાખી આ ગ્રંથ લખવામાં આવ્યોછે, વધારે વિગતને માટે સૂચિપત્ર જુઓ. મૂલ્ય માત્ર એક રૂપિઓ.

પુરૂષોત્તમ કાહાનજી ગાંધી.

લીંબડી—કાઠિયાવાડ.

४७३१

ॐ

॥ अथ सामवेद त्रिकाळी संध्या ॥

સંધ્યા કરનારે હાથ પગ ધોઇ, શુદ્ધ વસ્ત્ર પેહેરી, ધોએલું વસ્ત્ર ડાબે ખભે રાખી, પૂર્વાભિમુખે બેસી, કચ્છ બાંધી, ગાયત્રી મંત્ર બોલી, શિખા બાંધવી.

પછી આચમન લેવું. પછી નીચે પ્રમાણે મંત્ર બોલી, સંધ્યાનો સંકલ્પ કરવો.

अत्राद्य महा मांगल्यप्रद अमुक मासे अमुक पक्षे अमुक तिथौ अमुक वासरे यथा वर्त्तमान नक्षत्र योग करण लग्न मुहूर्त्त समवाये एवं ग्रहगण विशिष्ठायां पुण्यतिथौ ममो पात्तदुरित क्षयार्थं प्रातःसंध्योपासन महं करिष्ये ॥

પછી નીચેના મંત્રથી માર્જન કરવું:—

ॐ आपो हिष्टा मयो भुवस्तान ऊर्जेदधातन। महेरणाय चक्षसे ॥१॥ योवः शिव तमो रसस्त-

स्य भाजयतेहनः । उशतीरिव मातरः ॥२॥ तस्माऽअरङ्ग माम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जन यथाचनः ॥३॥

પછી ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા. પ્રાણાયામની વિધિ આ પ્રમાણે છે.

જમણા હાથની અનામિકા તથા ટચલી આંગળીથી નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી, જમણા છિદ્રદ્વારા બહારના અમૃત્તમય વાયુનું, નીચે લખવામાં આવેછે તે મંત્રનું મનમાં એકવાર સ્મરણ કરી રહેતાં સુધી આકર્ષણ કરવું. પછી અંગુઠાવડે જમણું છિદ્ર પણ રોકી દેવું; અને ડોકને નીચી નમાવી, નીચેના મંત્રનું મનમાં ચાર વાર સ્મરણ કરતાં સુધી સદરહુ પૂરેલા પવનને રોકી રાખવો. પછી ડોકને પૂર્વવત્ ઉંચી કરી, ડાબા છિદ્રવાટે અંદરના પવનને, કહેવામાં આવતો મંત્ર,મનમાં બે વારસ્મરણ કરતાં સુધી ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. પુનઃ તે (ડાબા) છિદ્રથી કહેલી રીતે બહારના પવનને અંદર ખેંચવો. પછી કહેલા સમયસુધી કહેલી રીતે તેને રોકવો; ને સમજાવી ગયા તેવી રીતે પાછો પૂરેલા પવનને બહાર કાઢવો: આ એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવાના છે.

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः

ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ तत्स वितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियोयोनः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

પછી નીચેના મંત્ર બોલી આચમન લેવું:—

ॐ सूर्यश्च मामन्युश्च मन्यु पतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षंतां यद्रात्र्या पाप मकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्या मुदरेण शिश्ना रात्रि स्तदवलुंपतु यत्किंचिद्दुरितं मयि इद महं माममृत योनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

પછી નીચેના મંત્ર બોલી અઘમર્ષણ કરવું:—

ॐ ऋतंच सत्यंचाभीद्धात्तपसोध्यजायत ॥ ततो रात्र्य जायत ततः समुद्रोऽर्णवः ॥ समुद्रा दर्णवादधि संवत्सरो अजायत ॥ अहो रात्राणि विदध द्विश्वस्य मिषतो वशी ॥ सूर्याचंद्रमसौ धाता यथा पूर्व मकल्पयत् ॥ दिवंच पृथिवीं चांतरिक्ष मथोस्वः ॥

પછી ગાયત્રી મંત્રવડે સૂર્યને ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા.

પછી નીચેના મંત્રો બોલી સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવું.--

ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहंतिकेतवः । दृशे विश्वाय सूर्यं ॥१॥ चित्रं देवाना मुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आप्राद्यावापृथिवी अंतरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥२॥

પછી દશ, અઠ્ઠાવીશ, કિંવાં એકસો ને આઠ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો. પછી પ્રદક્ષિણા કરી, આસન ઉપર બેસી, નીચે પ્રમાણે બોલી સંધ્યાની સમાપ્તિ કરવી:—

अनेन जपेन श्री भगवान् सविता देवता प्रीयताम् ॥

એ પ્રમાણે બોલી, સૂર્યને તથા ગુરૂ વગેરેને પ્રણામ કરવા.

॥ ઇતિ પ્રાતઃ સંધ્યા સમાપ્તઃ ॥

॥ अथ मध्यान्ह संध्या. ॥

મધ્યાન્ય સંધ્યામાં જે વિશેષ કિંવા ફેરફાર છે તે બતાવવામાં આવેછેઃ—સંકલ્પમાં, मध्यान्हसंध्योंपासनमहं करिष्ये એમ કહેવું.

આચમન, નીચેના મંત્રોદ્વારા લેવું:—

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु-
मां ॥ पुनंतु ब्रह्मणस्पति ब्रह्म पूता पुनातुमां ॥
यदुच्छिष्ट मभोज्यंच यद्वादुश्चरितं मम ॥ सर्वं पु-
नन्तु मामा पोसतांच प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

ગાયત્રી મંત્રવડે સૂર્યને એક અર્ધ્ય ઉંચે ઉછાળીને આપવો. ગાયત્રી મંત્રનો જપ હૃદય આગળ હાથ રાખીને કરવો.

બાકીનું બીજું બધું પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણે કરવું.

॥ઇતિ મધ્યાન્હ સંધ્યા સમાપ્તઃ॥

॥ अथ सायं संध्या ॥

સાયં સંધ્યામાં જે વિશેષ કિંવા ફેરફાર છે તે બતાવવામાં આવેછેઃ—સંકલ્પમાં—सायं संध्यो पासन महंकारिष्ये એમ કહેવું.

આચમન નીચેનો મંત્ર બોલીને લેવું.

ॐ अग्निश्च मामन्युश्च मन्यु पतयश्च मन्युकृते-
भ्यः पापेभ्यो रक्षंतां यदन्हा पाप मकार्ष मनसा
वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्या मुदरेण शिश्ना अहस्त दव

लुंपतु यत्किंचिद्दुरितं मयि इद महं माममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

ગાયત્રી જપ નાસિકાગ્ર પાસે હાથ રાખી કરવો.

સાયં સંધ્યા, પશ્ચિમાભિમુખે કરવી; ને અર્ધ્યપ્રદાન પણ તેજ દિશા તરફ બેસીને કરવું. બાકીનો ભાગ પ્રાતઃ સંધ્યા પ્રમાણે.

॥ ઈતિ સાયં સંધ્યા સમાપ્ત ॥

॥ श्री गुरुदेवार्पण मस्तु ॥

॥ ॐ शांतिः शांति शांतिः ॥